



# Hockey Camps Basel

## Trainingsplan Spring Camp II

29. April 2017				30. April 2017			
Gruppe 1		Gruppe 2	Torhüter	Gruppe 1		Gruppe 2	Torhüter
8.00	Eintreffen 7:00	Eintreffen 7:15					
	Garderobe einrichten/Umziehen 7:15 - 8:00	Garderobe einrichten/Umziehen 7:30 - 8:00	8.00 8.00				
9.00	Eistraining 8:00 - 9:15	Off-Ice Training 8:00 - 9:00	9.00 9.00				
	Umziehen 9:15 - 9:45	Umziehen 9:00 - 9:30		Eintreffen 9:00	Eintreffen 9:00		
10.00	Off-Ice Training 9:45 - 11:00	Eistraining 9:30 - 10:45	10.00 10.00	Umziehen 9:15 - 9:45	Umziehen 9:00 - 9:30		
	Umziehen/Duschen 11:00 - 11:30	Umziehen/Duschen 10:45 - 11:15		Eistraining 9:45 - 11:00	Off-Ice Training 9:30 - 10:45		
11.00	Theorie 11:30 - 12:00	Mittagessen 11:15 - 12:00	11.00 11.00	Umziehen/Duschen 11:00 - 11:30	Umziehen 10:45 - 11:15		
	Mittagessen 12:00 - 12:45	Theorie 12:00 - 12:45		Mittagessen 11:30 - 12:15	Eistraining 11:15 - 12:30		
12.00	Umziehen 12:45 - 13:15	Umziehen 12:45 - 13:00	12.00 12.00	Umziehen 12:15 - 12:30	Umziehen/Duschen 12:30 - 13:00		
13.00	Eistraining 13:15 - 14:30	Off-Ice Training 13:00 - 14:15	13.00 13.00	Off-Ice Training 12:30 - 13:30	Mittagessen 13:00 - 13:45		
	Umziehen 14:30 - 15:00	Umziehen 14:15 - 14:45		Umziehen 13:30 - 14:00	Umziehen 13:45 - 14:00		
14.00	Off-Ice Training 15:00 - 16:15	Eistraining 14:45 - 16:00	14.00 14.00	Eistraining 14:00 - 15:00	Off-Ice Warm-Up 14:00 - 14:45		
	Umziehen Duschen 16:15 - 16:45	Umziehen 16:00 - 16:30		Umziehen/Zwischenverpflegung 15:00 - 15:45	Umziehen 14:45 - 15:15		
15.00	Entlassung 16:45	Entlassung 16:30	15.00 15.00	Off-Ice Spiel 15:45 - 16:45	Eistraining 15:15 - 16:30		
16.00			16.00 16.00	Umziehen/Duschen /Garderobe putzen 16:45 - 17:30	Umziehen/Duschen/Garderobe putzen 16:30 - 17:15		
17.00			17.00 17.00	Entlassung 17:30	Entlassung 17:15		
18.00			18.00 18.00				